

“Il diamante” – Associazione Sportiva Dilettantistica e Culturale  
Camparada-Lesmo/Monza Brianza 347.7282350  
associazioneyogaidiamante@gmail.com

**CORSI di Yoga dal 10 SETTEMBRE '18**  
2 LEZIONI di PROVA GRATUITE

**Raja Yoga**

Yoga Classico che conduce all'unione e al riequilibrio di corpo, respiro, e mente

**Hatha Yoga**

La pratica delle asana-posture. Forza e Flessibilità

**Jnana Yoga - metodo Hahoutoff**

Yoga Posturale

**Yin Yoga**

Pratica semplice e dal ritmo lento,  
che agisce sul tessuto connettivo profondo del corpo

**Vinyasa – Yoga Dinamico**

Dinamicità e Fluidità

**Ashtanga Yoga**

yoga dinamico e vigoroso

**Antigravity Yoga con amache**

Muoversi liberamente nello spazio.  
Allungamento profondo della colonna vertebrale

---

**Yoga Nidra - Meditazione**

Completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale

---